



간략 차례

제1장	심리치료와 상담의 기본적 이해	19
제2장	정신분석치료	45
제3장	분석적 심리치료	89
제4장	아들러 심리치료	117
제5장	행동치료	149
제6장	합리적 정서행동치료	191
제7장	인지치료	227
제8장	인간중심치료	263
제9장	실존적 심리치료	297
제10장	계슈탈트치료	331
제11장	교류분석치료	367
제12장	현실치료	411
제13장	가족치료	433
제14장	동양 심리치료와 자아초월 심리치료	485
제15장	21세기의 심리치료와 상담	543



차례

- ◎ 2판 서문 _ 3
- ◎ 1판 서문 _ 5

제1장 심리치료와 상담의 기본적 이해 · 19

1. 고통과 불행이라는 인간의 문제 / 21
2. 마음의 치유와 성장을 위한 전문 활동 / 22
 - 1) 심리치료의 정의 _ 22
 - 2) 심리치료와 상담 _ 23
 - 3) 심리치료와 상담의 전문가 집단 _ 24
3. 심리치료와 상담의 기본요소 / 25
 - 1) 내담자 _ 25
 - 2) 심리치료자 _ 31
 - 3) 치료자와 내담자의 상호작용 _ 35
4. 심리치료와 상담 이론의 중요성 / 38
 - 1) 심리치료 이론의 의미와 필요성 _ 38
 - 2) 심리치료 이론의 평가기준 _ 39
5. 심리치료와 상담의 역사 / 41
 - 1) 심리치료와 상담의 과거 _ 41
 - 2) 현대 심리치료의 발전사 _ 42

제2장 정신분석치료 · 45

1. 정신분석치료의 개요 / 47
2. Freud의 생애와 정신분석의 발전과정 / 48
 - 1) Freud의 성장과정과 교육배경 _ 48
 - 2) 정신분석의 발전과정 _ 51
3. 주요개념과 성격 이론 / 56
 - 1) 정신분석의 기본가정 _ 56
 - 2) 마음의 지형학적 모델: 무의식의 세계 _ 57



- 3) 성적 추동: 마음을 움직이는 원동력 _ 59
- 5) 성격의 삼원구조 이론 _ 63
- 4. 정신병리 이론 / 67
 - 1) 정신병리의 일반적 원인 _ 67
 - 2) 특정한 정신장애의 원인 _ 70
- 5. 치료 이론 / 71
 - 1) 치료의 목표와 원리 _ 71
 - 2) 치료기법 _ 72
- 6. 정신분석치료의 실제 / 75
 - 1) 치료의 초기 _ 76
 - 2) 치료의 중기 _ 77
 - 3) 치료의 종결기 _ 78
- 7. 정신분석치료의 평가 / 79
- 8. Freud 사후의 정신분석 / 81
 - 1) 자아심리학 _ 81
 - 2) 대상관계 이론 _ 83
 - 3) 자기심리학 _ 84
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 86
 - ★ 더 읽을거리 _ 87

제3장 분석적 심리치료 · 89



- 1. 분석적 심리치료의 개요 / 91
- 2. Jung의 생애와 분석심리학의 발전과정 / 92
 - 1) Jung의 성장과정과 교육배경 _ 92
 - 2) 분석심리학의 발전과정 _ 94
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 96
 - 1) 분석심리학의 기본가정 _ 96
 - 2) 분석심리학의 주요개념 _ 98
 - 3) 성격의 유형과 발달 _ 102
- 4. 정신병리 이론 / 105
 - 1) 신경증 _ 105
 - 2) 정신병 _ 107
- 5. 치료 이론 / 107
 - 1) 치료의 목표와 원리 _ 107
 - 2) 치료기법 _ 108
- 6. 분석적 심리치료의 실제 / 111
- 7. 분석적 심리치료의 평가 / 113
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 115
 - ★ 더 읽을거리 _ 116



제4장 아들러 심리치료 · 117



- 1. 아들러 심리치료의 개요 / 119
- 2. Adler의 생애와 개인심리학의 발전과정 / 120
 - 1) Adler의 성장과정과 교육배경 _ 120
 - 2) 개인심리학의 발전과정 _ 122
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 124
 - 1) 개인심리학의 기본가정 _ 124
 - 2) 개인심리학의 주요개념과 성격 이론 _ 126
- 4. 정신병리 이론 / 132
- 5. 치료 이론 / 135
 - 1) 치료목표 _ 135
 - 2) 치료원리 _ 136
 - 3) 치료기법 _ 137
- 6. 아들러 심리치료의 실제 / 143
- 7. 아들러 심리치료의 평가 / 145
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 147
 - ★ 더 읽을거리 _ 148

제5장 행동치료 · 149



- 1. 행동치료의 개요 / 151
- 2. 행동치료의 발전과정과 주요인물 / 152
 - 1) 행동치료의 발전과정 _ 152
 - 2) 행동치료의 주요인물 _ 154
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 160
 - 1) 행동치료의 기본가정 _ 161
 - 2) 기본개념과 학습원리 _ 162
- 4. 정신병리 이론 / 169
 - 1) 불안장애 _ 169
 - 2) 우울증 _ 170
 - 3) 섭식장애 _ 172
 - 4) 알코올 중독 _ 173
 - 5) 병적 도박증 _ 173
- 5. 치료 이론 / 174
 - 1) 치료목표 _ 174
 - 2) 치료원리와 치료기법 _ 174
- 6. 행동치료의 실제 / 182
 - 1) 내담자 문제의 탐색 _ 183
 - 2) 문제행동의 평가와 분석 _ 183



- 3) 목표 설정 _ 183
- 5) 치료효과의 평가 _ 184
- 7. 행동치료의 평가 / 185
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 188
 - ★ 더 읽을거리 _ 189
- 4) 치료계획 수립 및 실행 _ 184
- 6) 재발방지 계획수립 _ 184

제6장 합리적 정서행동치료 · 191



- 1. 합리적 정서행동치료의 개요 / 193
- 2. Ellis의 생애와 REBT의 발전과정 / 194
 - 1) Ellis의 성장과정과 교육배경 _ 194
 - 2) REBT의 발전과정 _ 196
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 199
 - 1) REBT의 철학적 배경 _ 199
 - 2) REBT의 기본가정 _ 200
 - 3) ABC 모델 _ 202
- 4. 정신병리 이론 / 204
 - 1) 비합리적 신념 _ 204
 - 2) 비합리적 사고 _ 206
 - 3) 정신장애의 ABC 모델 _ 208
- 5. 치료 이론 / 210
 - 1) 치료의 목표와 원리 _ 210
 - 2) 치료기법 _ 212
- 6. REBT의 실제 / 219
- 7. REBT의 평가 / 221
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 224
 - ★ 더 읽을거리 _ 225

제7장 인지치료 · 227



- 1. 인지치료의 개요 / 229
- 2. Beck의 생애와 인지치료의 발전과정 / 230
 - 1) Beck의 성장과정과 교육배경 _ 230
 - 2) 인지치료의 발전과정 _ 232
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 235
 - 1) 인지치료의 철학적 배경 _ 235
 - 2) 인지치료의 주요개념 _ 236
 - 3) 성격의 인지모델 _ 241



- 4. 정신병리 이론 / 242
 - 1) 정신병리의 일반적 원인 _ 243
 - 2) 특정한 정신장애의 원인 _ 244
- 5. 치료 이론 / 247
 - 1) 치료목표 _ 247
 - 2) 치료원리 _ 248
 - 3) 치료기법 _ 248
- 6. 인지치료의 실제 / 255
 - 1) 인지치료의 초기 _ 255
 - 2) 인지치료의 중기-전반부 _ 256
 - 3) 인지치료의 중기-후반부 _ 257
 - 4) 인지치료의 종결기 _ 258
- 7. 인지치료의 평가 / 258
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 261
 - ★ 더 읽을거리 _ 262

제 8 장 인간중심치료 · 263

- 1. 인간중심치료의 개요 / 265
- 2. Rogers의 생애와 인간중심치료의 발전과정 / 266
 - 1) Rogers의 성장과정과 교육배경 _ 266
 - 2) 인간중심치료의 발전과정 _ 268
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 272
 - 1) 인간중심치료의 이론적 입장 _ 272
 - 2) 인간중심치료의 성격 이론 _ 273
- 4. 정신병리 이론 / 277
- 5. 치료 이론 / 280
 - 1) 치료목표 _ 280
 - 2) 치료원리 _ 280
 - 3) 치료의 핵심조건 _ 282
 - 4) 치료기법 _ 286
- 6. 인간중심치료의 실제 / 290
 - 1) 치료의 진행과정 _ 290
 - 2) 치료자의 역할 _ 292
- 7. 인간중심치료의 평가 / 293
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 295
 - ★ 더 읽을거리 _ 296

**제9장 실존적 심리치료 · 297**

1. 실존적 심리치료의 개요 / 299
2. 실존적 심리치료의 주요인물과 철학적 배경 / 300
 - 1) 실존적 심리치료의 선구자 _ 300
 - 2) 실존치료의 철학적 배경 _ 305
3. 주요개념과 성격 이론 / 308
 - 1) 실존적 심리치료의 기본가정 _ 308
 - 2) 실존적 심리치료의 성격 이론 _ 309
4. 정신병리 이론 / 316
 - 1) 정신병리의 일반적 원인 _ 316
 - 2) 특정한 장애의 원인 _ 318
5. 치료 이론 / 319
 - 1) 치료목표 _ 319
 - 2) 치료원리 _ 320
 - 3) 치료기법 _ 321
6. 실존적 심리치료의 실제 / 324
 - 1) 치료의 진행과정 _ 324
 - 2) 치료자의 역할 _ 324
7. 실존적 심리치료의 평가 / 325
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 328
 - ★ 더 읽을거리 _ 329

제10장 게슈탈트치료 · 331

1. 게슈탈트치료의 개요 / 333
2. Perls의 생애와 게슈탈트치료의 발전과정 / 334
 - 1) Fritz Perls의 생애 _ 334
 - 2) Laura Perls의 생애 _ 335
 - 3) 게슈탈트치료의 발전과정 _ 336
3. 주요개념과 성격 이론 / 338
 - 1) 게슈탈트치료의 이론적 배경 _ 338
 - 2) 게슈탈트치료의 성격 이론 _ 339
4. 정신병리 이론 / 345
 - 1) 정신병리의 일반적 원인 _ 345
 - 2) 다양한 접촉경계 장애 _ 347
5. 치료 이론 / 351
 - 1) 치료목표 _ 351
 - 2) 치료원리 및 치료기제 _ 352
 - 3) 치료기법 _ 354



- 6. 게슈탈트치료의 실제 / 360
 - 1) 치료의 진행과정 _ 360
 - 2) 치료자의 역할 _ 361
- 7. 게슈탈트치료의 평가 / 363
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 365
 - ★ 더 읽을거리 _ 366

제11장 교류분석치료 · 367

- 1. 교류분석치료의 개요 / 369
- 2. Berne의 생애와 교류분석의 발전과정 / 370
 - 1) Eric Berne의 생애 _ 370
 - 2) 교류분석의 발전과정 _ 372
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 373
 - 1) 교류분석의 철학적 입장 _ 373
 - 2) 교류분석의 기본개념 _ 375
 - 3) 교류분석의 성격 이론 _ 390
- 4. 정신병리 이론 / 393
 - 1) 정신병리의 일반적 원인 _ 393
 - 2) 특정한 정신장애의 원인 _ 397
- 5. 치료 이론 / 398
 - 1) 치료목표 _ 398
 - 2) 치료원리 및 치료기법 _ 399
- 6. 교류분석치료의 실제 / 402
 - 1) 치료의 진행과정 _ 402
 - 2) 치료자의 역할 _ 404
- 7. 교류분석치료의 평가 / 406
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 408
 - ★ 더 읽을거리 _ 409

제12장 현실치료 · 411

- 1. 현실치료의 개요 / 413
- 2. Glasser의 생애와 현실치료의 발전과정 / 414
 - 1) Glasser의 성장과정과 교육배경 _ 414
 - 2) 현실치료의 발전과정 _ 415
- 3. 주요개념과 성격 이론 / 418
 - 1) 현실치료의 기본철학 _ 418
 - 2) 선택이론의 주요내용 _ 419



4. 정신병리 이론 / 423

1) 불행의 근원 _ 424

2) 정신건강의 단계 _ 425

5. 치료 이론 / 426

1) 치료목표 _ 426

2) 치료원리 및 치료기제 _ 427

3) 치료기법 _ 430

6. 현실치료의 실제 / 433

1) 치료적 환경 조성하기 _ 433

2) 내담자의 행동 변화 _ 435

3) 치료자의 역할 _ 438

7. 현실치료의 평가 / 439

★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 441

★ 더 읽을거리 _ 442

제13장 가족치료 · 443



1. 가족치료의 개요 / 445

2. Bowen의 다세대 가족치료 / 446

1) 가족체계 이론의 주요내용 _ 447

2) 다세대 가족치료의 목표와 기법 _ 451

3. Minuchin의 구조적 가족치료 / 453

1) 구조적 가족치료의 주요내용 _ 454

2) 구조적 가족치료의 목표와 기법 _ 456

4. Haley와 Madanes의 전략적 가족치료 / 459

1) 전략적 가족치료의 주요내용 _ 461

2) 전략적 가족치료의 목표와 기법 _ 462

5. Whitaker의 경험적 가족치료 / 465

1) 경험적 가족치료의 주요내용 _ 466

2) 경험적 가족치료의 목표와 기법 _ 467

6. Satir의 경험적 가족치료 / 468

1) 경험적 가족치료의 주요내용 _ 470

2) 경험적 가족치료의 목표와 기법 _ 472



- 7. 해결중심 가족치료 / 474
 - 1) 해결중심 가족치료의 주요내용 _ 475
 - 2) 해결중심 가족치료의 목표와 기법 _ 476
- 8. 이야기치료 / 478
 - 1) 이야기치료의 주요내용 _ 478
 - 2) 이야기치료의 목표와 기법 _ 480
 - ★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 483
 - ★ 더 읽을거리 _ 484

제14장 동양 심리치료와 자아초월 심리치료 · 485

- 1. 동양 심리치료의 개요 / 487
- 2. 동양의 심리치료적 사상과 그 특성 / 488
 - 1) 유학 사상 _ 489
 - 2) 도가 사상 _ 490
 - 3) 힌두교 사상 _ 491
 - 4) 불교 사상: 동양의 대표적인 심리치료 체계 _ 493
 - 5) 동양 심리치료의 특성 _ 497
- 3. 마음챙김에 근거한 심리치료 / 500
 - 1) 마음챙김이란 무엇인가 _ 500
 - 2) 마음챙김의 심리치유적 기능 _ 502
 - 3) 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) _ 504
 - 4) 변증법적 행동치료(DBT) _ 506
 - 5) 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT) _ 507
 - 6) 수용-전념치료(ACT) _ 509
- 4. 자아초월 심리치료 / 512
 - 1) Ken Wilber의 통합심리학 _ 513
 - 2) 자아초월 심리치료의 기본골격 _ 521
- 5. 일본의 심리치료 / 524
 - 1) 모리타치료 _ 524
 - 2) 나이칸치료 _ 526



6. 한국의 심리치료 / 527

1) 도(道)정신치료 _ 527

3) 본성실현상담 _ 533

5) 동사섭 _ 538

★ 자기분석을 위한 생각거리 _ 540

★ 더 읽을거리 _ 541

2) 온마음 상담 _ 530

4) 현실역동상담 _ 535

제15장 21세기의 심리치료와 상담 · 543



1. 어떤 심리치료가 더 효과적인가: 도도새의 판결 / 545

2. 효과적인 심리치료의 조건 / 548

1) 심리치료의 공통요인 _ 549

2) 성공적인 심리치료의 주요 공통요인 _ 550

3. 심리치료 통합운동 / 553

1) 공통요인 이론 _ 554

3) 동화적 통합 _ 555

4. 맺는말 / 556

2) 기술적 절충주의 _ 554

4) 이론적 통합 _ 555

◎ 참고문헌 _ 559

◎ 찾아보기 _ 577